[日] 七田真 著

超右脑开发训练

COAY Books

目录
Content

- 第1章 你的右脑是一个宝藏(1)
- 第1章 你的右脑是一个宝藏(2)
- 第1章 你的右脑是一个宝藏(3)
- 第1章 你的右脑是一个宝藏(4)
- 第1章 你的右脑是一个宝藏(5)
- 第1章 你的右脑是一个宝藏(6)
- 第2章 视、听、读三位一体开发右脑(1)
- 第2章 视、听、读三位一体开发右脑(2)
- 第2章 视、听、读三位一体开发右脑(3)
- 第2章 视、听、读三位一体开发右脑(4)
- 第2章 视、听、读三位一体开发右脑(5)
- 第2章 视、听、读三位一体开发右脑(6)
- 第2章 视、听、读三位一体开发右脑(7)
- 第2章 视、听、读三位一体开发右脑(8)
- 第2章 视、听、读三位一体开发右脑(9)
- 第3章 高速视听读让右脑发挥潜能(1)
- 第3章 高速视听读让右脑发挥潜能(2)
- 第3章 高速视听读让右脑发挥潜能(3)
- 第3章 高速视听读让右脑发挥潜能(4)
- 第3章 高速视听读让右脑发挥潜能(5)
- 第4章 右脑开发基础训练(1)
- 第4章 右脑开发基础训练(2)

第1章 你的右脑是一个宝藏(1)

人类使用大脑的方法一直是错误的

人类使用大脑的方法一直是错误的。我们知道，大脑分为左脑和右脑，右脑是“直觉、音乐、图像、艺术”之脑，左脑则是“逻辑、语言、分析”之脑。人们通常只使用被称做“语言脑”的左脑，而被称做“图像脑”的右脑几乎得不到使用。

美国加州工业大学的E. 博根斯博士说：“以前的教育只利用了左右脑中的一个半球（左脑），对另一半置之不理。这就像不让有可能非常出众的人去上学一样。”

博根斯博士指出了忽视右脑能力的教育问题。右脑是天才脑，其中隐藏着强大的能力，这一点可以通过PET（正电子发射断层扫描）将大脑活动用颜色显相来证明。利用PET可以显示拥有“超能力”的人在使用超能力时的大脑状态，并由此确定他们使用的就是右脑。而用PET来显示普通人使用大脑时的状态，就会发现他们使用的是左脑。如果说普通人和被称为“超能力者”或“天才”的人有什么不同的话，就在于是否使用了右脑。

人类一直错误地使用着大脑，虽然每个人都拥有可以发挥出天才能力的右脑，却只使用左脑，让右脑这个宝藏一直沉睡着。

另外，由于人的大脑分为左右两个半球，所以我们的大脑中也有左右两条学习回路。通常人们只使用左脑的学习回路，偶尔见到被称为天才的人使用了不同的学习回路—右脑学习回路，就以为那是和我们这些普通人毫不相干的“超能力”。其实，这是任何人都拥有的能力，只是因为普通人不知道有这条学习回路，也不知如何才能打开它，因此无法利用而已。

七田式超右脑开发训练就是教给大家开发右脑、打开右脑学习回路的方法，让大家能充分发掘自己大脑中的宝藏。

右脑与左脑有着天壤之别

左脑和右脑有着完全不同的机能，右脑能力是左脑能力的100万倍。左脑是用语言来运转，而右脑则是用图像来运转。在生活中，我们无论是与人交谈，还是思考、记忆、阅读，都会使用语言，因此左脑得到了充分的开发。

右脑在思考时使用的是图像，把想法告诉他人时使用的也是图像，在记忆的时候使用的仍然是图像。但普通人习惯使用负责语言功能的左脑，因此右脑的能力没有得到开发。

而在人类的历史中，那些被称做天才的人，大多使用的都是发挥图像功能的右脑。例如，发现了相对论的爱因斯坦；既是伟大的艺术家，又是伟大的科学家的达•芬奇；被人们称为“发明大王”的爱迪生。

这些人并不知道大脑分为左右脑，只是无意识地使用了右脑，却创作出了优秀的艺术作品，做出了惊人的发明，这样看来，只要学会了使用右脑，每个人都能成为天才。

天才们使用右脑有一个普遍的特征，就是能看到清晰的图像。如爱因斯坦就曾说：“我不仅能用科学的方法，还能使用视觉图像和情感进行思考。”发现了数百个数学公式和定义，被誉为“20世纪的天才数学家”

的拉玛奴江也曾说：“女神在梦中教会我数学公式。”

与爱迪生并称为电气领域两大天才的尼古拉•特斯拉据说自少年时代起，在考虑问题时，脑子里立刻就会形成清晰的图像。他在看到算术题时，脑子里马上就会浮现出问题的答案。

伽利略的父亲在回忆伽利略的幼年时写道：“他就像是一个小天文学家，总是能看到奇妙的幻像，听到别人听不到的声音。”

安徒生小时候学习并不好。但是，他的母亲从小时候起就经常读《一千零一夜》、《伊索寓言》给他听，因此大大培养了他的想象力。他经常在上课时做白日梦，从围墙上的洞偷看邻居家宫殿式的大房子，陷入幻想。

日本童话作家宫泽贤治小时候也经常会看到一些别人看不到的图像。他召集孩子们开音乐鉴赏会时，这样描述他所看到的图像：“看，在绿油油的草地上，一位外国夫人戴着天鹅毛装饰的闪闪发光的帽子。”

刚开始的时候，孩子们还不想听音乐，总想溜出去玩儿，可听着贤治的描述，孩子们也渐渐地从音乐中看到了各种各样的图像。

右脑具有把所见所闻用图像记忆下来，并用图像把信息原样重现出来的能力。这种像拍照片一样把我们所看到的东西记忆下来，在需要时又使图像重现的能力被称为照相记忆能力。

这种照相记忆能力常出现在0～12岁的幼儿身上，成人身上很难见到。

不过，由于这种能力是天生的，并不会一旦消失就不再出现。只要坚持训练，即使成年人也能恢复这种能力。

当然，右脑和左脑其实就像车的两个轮子一样，只有同时运转，大脑才能发挥出最高的效率。但目前为止的现状却很明显，是左脑这个轮子巨大，右脑这个轮子太小，所以车不能前行，只能在同一个地点不停地打转。

第1章 你的右脑是一个宝藏(2)

0～6岁的孩子都具备照相记忆能力

关于右脑的照相记忆能力，在某些有关记忆的书中也有提及，但这些书中并没有把它定位为所有人都可以具备的右脑能力，而是把它视为一种特别的超能力。

照相记忆能力的定义如下：“所谓的照相记忆能力是指过去的体验形成清晰的图像重现在眼前，而不是模糊地被记起。”

这一能力的发现过程如下。1917年，在德国的一所中学里，一位叫奥特•克罗的生物老师让一个学生讲解蜘蛛结网的样子。那个学生讲得非常生动，仿佛他正看着蜘蛛在结网一样。老师感到非常不可思议，于是就问：“你在黑板上看到什么了？”那个学生回答说：“我在黑板上看到了蜘蛛。”

其他的学生也声称自己看到了蜘蛛，于是老师对全体学生进行了实验，结果发现有40%的学生看到了蜘蛛活动的图像。

克罗老师将这一现象报告给了自己的恩师 —马尔堡大学的埃里克•杨施教授。

至此，关于照相记忆能力的研究才正式开始。在此之前，杨施教授一直以成人为对象进行研究，但在成人当中发现拥有这种能力的人非常困难。因此，杨施教授的研究一直处于停滞不前的状态。而现在发现幼儿们普遍具有这种能力，研究才得以正式展开。

杨施教授将这种能力正式命名为照相记忆能力，他认为12岁以下的孩子60%都拥有这种能力。

照相记忆能力是右脑的能力，这种能力在人0～6岁时会经常表现出来。在6～12岁时，也比较容易表现出来，而在12岁之后则比较困难。也就是说，年纪越小越容易表现，而年纪越大，这种能力表现出来的可能性就越低。

很多研究者没有注意到这一规律，而将研究对象设定在小学生以上的人群中。正因为如此，他们的研究大多进行得比较困难，实验数据也比较匮乏。

如果以0~6岁的幼儿为对象进行研究，照相记忆能力出现的概率则是100%。这一点已在我指导的全日本400多个幼儿教室中得到了证实。很多老师向我汇报说，他们教室中的孩子100%具有照相记忆能力。

虽然一般来说12岁以上的孩子很难看到图像，实际上并非完全如此，有些成人—如运动员在经过图像训练后，也可以看到图像。

右脑是高速、无意识运转的大脑

左右脑工作的效率有很大的不同，左脑工作的速度非常缓慢，右脑却能够超高速地处理进入大脑的信息。

例如，用左脑—也就是用文字—看完一本书要花10天，但是用右脑，也就是用图像—看完一本书只要花10分钟。为什么会有这么大的差别呢?

用左脑看书的方法是一部分一部分地通过理解来记忆，在这个过程中，很容易看了后面的忘了前面的。而用右脑看书的方法是快速地翻阅书本，把每一页作为一个图像记忆下来，这样就获得了一个整体印象，每个部分之间的联系也可以一眼就比较出来。

此外，左脑的创造力非常贫乏，因为创造力与想象能力、直觉能力有着密切的联系，

而右脑能够在瞬间把握整体，这样就可以用直觉修改错误的部分，正确地对信息加以整理，因此真正的创造力存在于右脑之中。而只能一部分一部分理解的左脑几乎没法获取灵感或应用直觉。

总的来说，右脑具有4大能力。

1.共振共鸣能力。

2.照相记忆能力。

3.高速、大量记忆能力。

4.高速、自动处理能力。

第1章 你的右脑是一个宝藏(3)

右脑通过共振共鸣能力，将事物所包含的信息全都作为波动信息来接受，然后再运用照相记忆能力把它们转变为图像来记忆与传递。

右脑还具有一次性大量接受并记忆信息的能力，还可以自动理解信息间的法则和原理，然后超高速地自动处理接受到的这些信息。

右脑是潜意识运转的大脑，因此，这4大能力可以理解为“潜意识的能力”。相比之下，左脑完全是通过意识来发挥功能的。

离开了左脑的运转，我们无法使用语言来进行交谈或计算，所以必须先求得理解，然后再在这个基础上来记忆。

但使用左脑的话只能向左脑输入信息，当然也只能通过左脑来输出。这种输入和输出都十分缓慢，而且效率很低。

与之相反，右脑的输入是高速的、大量的，只有不追求理解和记忆，超高速、大量地向右脑输入信息，才可能由右脑输出，才能激活右脑的照相记忆能力，让右脑发挥出卓越的理解力和记忆力。

记忆的性质是完全不同的

人的记忆力没有天生好坏的区别，只有右脑与左脑的区别。左脑记忆是语言性记忆，不仅记忆容量小，而且记忆速度慢。同时左脑会随着年龄的增长而逐渐衰老。

但是右脑却不同，它属于图像性记忆，记忆容量大，记忆速度快，并且可以随时再现。

更令人兴奋的是，右脑的能力可以在后天开发出来，即使是成人，也可以通过锻炼，开发出自己右脑的潜力。因此，右脑记忆是一种人人都可拥有的优秀的记忆能力。

另外，根据不同的划分标准，记忆可以分为很多种。既可以根据保存时间的长短分为“短期记忆”和“长期记忆”，也可以分为把事物作为知识来记忆的“语义记忆”和用身体来记忆事物顺序的“程序性记

忆”。不过在这儿，请大家牢牢记住“颞叶记忆”和“海马记忆”这样的区分方式。

纵向切开大脑，我们可以发现大脑有3层。最外面的是新皮层，其次是旧皮层，中心为脑干。

人类的大脑中，与记忆有关的部分是颞叶、海马体和间脑。颞叶属于大脑新皮层，颞叶记忆位于记忆阶层的浅层，比较容易遗忘；而海马体属于大脑旧皮层，海马记忆位于记忆阶层的深层，记得比较牢固；间脑属于脑干，间脑记忆是更深层的间记。

海马体是大脑中掌管记忆的核心部分。老年人的常见病阿尔兹海默氏症就是由海马体的衰弱及萎缩引起的。另外，通过对精神分裂症患者的研究发现，切除了病灶海马体以后，患者的精神分裂症状会有所减轻，但却会丧失部分记忆。

我们在记忆时，大脑会首先把接收到的信息记忆并保存在颞叶。当需要时，会重现这些记忆的内容，形成语言、行动，或与其他的记忆内容相结合形成推理、思考判断和创造。

当大脑对某类信息非常感兴趣，或者由于不断重复某信息，使大脑认为这个信息非常重要时，这些信息不仅会被保存在颞叶中，还会经由神经系统被传送到海马体。

我们很难通过意志力驾驭或改变海马体中的深层记忆回路。海马体中的记忆内容会在不知不觉中对我们造成影响。如果一个人拥有的记忆大部分是负面的，就很难通过正常的意识将其消除。

我们之所以能记住五六岁时的事情，是因为它们是进入了海马体的深层记忆。而最近的事情我们反而大概都忘了吧？昨天的这个时候在做什么？昨天的晚饭吃的是什么？有的人虽然记不清楚这些，但是去年的今天在做什么，他却能够一下子回忆起来。

如果用颞叶记忆回路来学习，我们的学习成绩并不会提高很多，但是如果我们运用海马记忆回路，学习起来就会相当轻松。一旦开启了海马记忆，记忆什么事情都会变得轻而易举。

另外，位于大脑更深层的间脑也有着强大的记忆功能，后面我会详细解说。

第1章 你的右脑是一个宝藏(4)

培养海马记忆，改变记忆质量

那么，怎样才能培养海马记忆呢？根据大脑生理学的研究，从外部摄入的信息会先在颞叶中进行分类、保存，而一些重要的信息则会被传送到海马体，在海马体内进行整理和保存，1个月左右后被返还到颞叶。在这期间，如果反复不停传送这一信息，该信息就会被海马体深刻铭记，这种反复传送的速度越快，海马体内建立的信息回路就越巩固。

人类大脑皮层中有140亿个脑细胞，包含小脑在内的整个大脑共有1500亿个脑细胞。随着年龄的增大，人的脑细胞会逐渐减少。人从出生到70岁的时候，脑的重量会减轻50%左右。但是，英国的心理学者埃莉诺经过实验发现，人脑某个部位的神经细胞会增加，这个部位就是海马体。

海马体的神经细胞受到外界的刺激后会长出突触，突触通过神经纤维与其他脑细胞连接在一起，形成一个神经网络，并随着网络的扩展打开信息回路。这就是海马体神经细胞生长的方式。

对大脑中的海马体施以高频率电流刺激时，海马体中的突触会变得十分活跃，加工信息的时间就会变长，储存信息的时间也会变长，人就更容易记住信息。这种现象被称为“长时程增强”，即LTP（Long Term Potentiation）。LTP是1973年瑞典神经生理学家波利斯和勒蒙发现的。

简单来说，所谓LTP就是海马体的突触进行记忆的现象。具体地讲就是，当某种强烈刺激到来的时候，之前几乎没有活动的突触会突然变得活跃起来。在此之后，这些活跃起来的突触会一直保持这种活跃的状态。我们可以把缓慢的、少量的输入信息看做一般的刺激，这种刺激无法提高突触的传送效率，也就说无法让海马体产生LTP。但

是，当我们高速、大量地输入信息时，就相当于对海马进行了高频率刺激，这样突触的传送效率就会提高。

所以，培养海马记忆的一个重要方法就是高速、大量地输入信息。历史上许多天才的例子就证明了这一点。

发现了特洛伊遗址的德国考古学家舍里曼是一位语言天才，他从24岁时开始，就边工作边利用晚上的休息时间学习外语，他的学习方法是

“大量输入”和背诵。利用这种方法，舍里曼先掌握了英语，接着是法语、荷兰语，之后他又用半年的时间掌握了俄语，还掌握了瑞典语、波兰语、拉丁语、阿拉伯语等。他的事例充分说明，大量、高速地输入信息是一种卓越的学习方法。

大量重复简短的语句可以打开间脑记忆回路

在我们的大脑中，还存在着比海马记忆更深层的间脑记忆，也称做超级记忆。一旦掌握了间脑记忆，就可以达到“过目不忘”，无论学习还是工作，都能取得事半功倍的效果。

普通的语言无法作为记忆进入间脑，只有那些简短的暗示性的语言才有可能进入间脑，形成间脑记忆。暗示语必须非常简洁，如果过于复杂，大脑新皮层就会活跃起来，而通向旧皮层或更深层的间脑的回路会被一直封闭起来。

日本佛教，尤其是真言密教有一种可以使记忆力变得无比优秀的秘密方法，叫做“虚空藏求闻持法”。简单地说，就是通过反复诵唱简短的真言来培养记忆力。

反复诵唱可以集中作用于大脑的间脑，这时，大脑的视觉、听觉、触觉、时间感、空间感等判断性感觉将停止工作，进入休眠状态。同时，颞叶的活动停止，其抑制功能被解除，暗示语进入间脑的回路被打通。重复的次数越多，这种神经回路就越畅通，最终形成间脑记忆回路。

据说掌握了这种方法后，可以将看到或听到的内容长久地铭记于心，这是普通记忆方法无论如何也做不到的。

本书中为大家提供的速读训练资料《般若心经》，就是由多个简短的、具有暗示性的语句组成的文章，每天诵读100遍《般若心经》这类的简短语句，大脑的性质就会改变，记忆力也会得到飞跃性的提高。

当然，不一定要拘泥于《般若心经》，任何简短而有暗示性的语句都可以，只要高速、大量地反复输入，不断强化，都可以形成暗示语，使颞叶停止活动，从而形成间脑记忆。

第1章 你的右脑是一个宝藏(5)

进入右脑状态的3个步骤

我们的左脑和右脑有着不同的信息处理回路，大脑会根据不同的信息选择不同的回路。如果我们能把大脑的状态从左脑切换到右脑，就能更好地利用右脑的潜在能力。

其实在日常生活中，我们常常会无意识中进入右脑状态。比如，我们集中精神思考某一件事情，或者完全沉浸在音乐和书籍中时，就听不到周围的喧闹声。大家都有过这种体验吧。这种时候，这也就是意识非常集中的时候。我们就会从正常的状态突然进入白日梦状态。

还有，开着车在高速公路上飞驰的时候。在高速公路上开车，我们会紧紧握着方向盘，完全靠直觉在一瞬间处理连续不断出现的空间信息。而超车更是一种调动全身感官的工作，需要大脑高速地、创造性地进行思考。

在高速公路上飞驰的时候，我们常常会产生一种时间消失，从不安和紧张中解放出来的快感。这种身体的感觉与平常的情况完全不同，这就是大脑切换到了与平常不同状态的证明。

与在高速公路上奔驰相同，高速视听读训练中的速视、速听、速读也是一种“高速”体验。

普通的视、听、读运用的是左脑的信息处理回路，而高速视听读运用的是右脑的信息处理回路。当左脑无法处理高速输入的信息时，就会切换到右脑，派右脑来处理。由左脑工作状态切换到右脑工作状态，就打开了右脑的大门。

这种方法可以分为3个步骤进行：

1.冥想。

2.呼吸。

3.想象（图像化）。

冥想就是通过快速放松的技巧迅速获得放松的感觉。它是转换到右脑状态的第一个步骤。如果人感到紧张和不安，就没有办法发挥右脑的功能，而冥想会使人的身体放松下来，心情平静下来，心无杂念，有助于开发右脑。

在冥想的过程中，还要自然地调整自己的呼吸频率，将身体与意识合为一体。因此，开发右脑的第二个步骤就是呼吸，即通过呼吸集中意识。为了做到这一点，必须使用与平常不同的深层次的呼吸方法—丹田呼吸法。所谓丹田，是指“脐下三寸”的地方，即下腹部。

丹田呼吸法由以下3个部分组成：呼气、吸气、屏气。在丹田呼吸法中，重点要放在呼气上。

首先，放松心情，呼气5秒钟。你要将双手交叠，放在丹田处，将身体向前倾，同时收拢嘴，把胸腔中的空气尽可能全部吐出来。这时，人内心的不安、烦恼，以及负面的能量都随着气息排出了体外。

接着，一边直起身子，一边用鼻子吸气，使腹部凸起。这时，积极的、正面的能量会从头部进入你的身体。接下来再把吸入胸腔内的气（即正面的能量）沉落于丹田。将注意力集中于丹田，感到丹田部位变硬。

最后，屏住呼吸5秒钟。然后恢复到自然的呼吸。

进入右脑的第三步是想象。想象就是闭上眼睛，在大脑中浮现出图像。这可以开启右脑的照相记忆能力。

运动员可以想象自己在赛场上获得了冠军；上班族可以想象自己升职或者成为老板；学生则可以想象高考很成功，考进了理想的大学……

反复进行想象练习，就可以在右脑的意识状态下，充分地开发和利用右脑的照相记忆能力和其他能力了。

第1章 你的右脑是一个宝藏(6)

冥想丹田与呼吸让大脑充满α波

α波是人的4种脑波（α波、β波、θ波、δ波）之一。

大脑中充满α波时，人的意识清醒，这时身体放松，身心消耗的能量最少，而脑部获得的能量最多，灵感和直觉变得敏锐。

大脑中充满β波时，人的身体处于紧张状态，能量消耗较大，很快就会感到疲惫。

大脑中充满θ波时，身体不断放松，开始进入一种似睡非睡的状态。

大脑中充满δ波时，人处于深层睡眠状态。睡眠质量的好坏，与δ波有着直接的关系。

我们通常所指的潜意识状态，即指人的脑波处于α波时的状态。α

波是连接意识和潜意识的桥梁，是有效进入潜意识的唯一途径，能够促进灵感的产生，加速信息收集，增强记忆力，是促进学习与思考的最佳脑波。当大脑中充满α波时，人的意识活动明显受到抑制，无法进行逻辑思维和推理活动。此时，大脑凭直觉、灵感、想象等接收和传递信息。也就是说，在α波状态下，人更容易打开右脑，更具有创造力。

那么，怎样才能让大脑中充满α波呢？据研究，当人处于身体极度放松，而精神非常集中的状态时，大脑中就会产生α波。七田式超右脑开发训练中的冥想和呼吸训练就可以有效地促使大脑产生α波。

在冥想时，我们要平心静气，心无杂念；在呼吸时，要集中意识，配合身体的状态，这些都是促使大脑产生α波的必要条件。

不过在训练的时候，与其自己一个人来做，不如借助CD，边听边做，效果会好得多。

因为一边冥想，一边还要使用“放松”、“静下心来”、“我已经进入了深层意识”这类的语言进行思考时，就不利于精神集中，而且会使用

到掌管语言区域的左脑。相反，一边听录音一边进行想象训练，语言区就会进入休眠状态，通向右脑记忆的回路就会开启，从而进入深层意识。

因此，在进行超右脑训练之前，我们必须先进行冥想、呼吸和想象训练，这会促使我们的脑波变成α波，更容易进入右脑状态，训练的效果当然就会提高。只要注意到这一点，就可以做到事半功倍。

第2章 视、听、读三位一体开发右脑(1)

每个人都拥有时照相记忆能力

右脑具有照相记忆能力，即以图像的形式记忆并重现信息的能力。掌握了这种能力，看书时一眼就能看到一页内容，看一本书只需要两三分钟而已。我们人类天生具备这种能力。

很早以前，我在电视上看过一个节目，节目的内容是将不同的小石头分为三层，每层放5个，然后将其打乱，让非洲和日本的小朋友把小石头恢复原样。

非洲的小朋友很顺利地就将石头恢复了原样，而日本的小朋友却只能记住两三个石头的位置。

这是因为非洲的小朋友在日常生活中养成了照相记忆能力，他们一眼就可以看出在大草原上奔跑的马或羊的数量。

在古代，掌握了照相记忆能力的人有许多。比如日本江户时代，在大分县有一个人叫帆足万里，他被誉为大分县出身的“三贤人”之一，从小就显示出了非凡的记忆力。

传说有一天，帆足万里在外出时遇到了阵雨，就到路边的染坊去躲雨。当时，染坊的主人正在结账，因为万里也很喜欢算账，就站在主人旁边看主人结账。之后没几天，那家染坊发生了火灾，账本也被烧了。很多没有收回的账款可能无从追回了，染坊的主人非常着急。万里听说后来到染坊，将账本里记载的人名、地址、交易内容都背给染坊主人听，他甚至还描绘出了那些人的家徽。染坊的主人在大喜之余，更对帆足万里超群的记忆力惊叹不已。

一流的音乐家也大多具有照相记忆能力。他们在演奏时，只要瞥上一眼乐谱就能读取几个小节、十几个音符。围棋和象棋的名家们在下完一盘棋后也大多可以将刚才的棋局重现出来。

这种照相记忆能力是人生来具备的。这一点可以从大脑生理学的角度进行说明。我们知道，左脑是靠语言来记忆，遵循逻辑的顺序，

是一种直线式处理信息的方式，很花时间。而右脑是将记忆内容转化成图像来记忆，不花时间，是一种并列处理信息的方式。

利用并列处理信息的方式，记住信息的速度将大大提高，只需要以往时间和精力的1%就够了。但是大多数人没有善加利用右脑的照相记忆能力，用进废退，这种能力就渐渐退化了。不过正因为这种能力是我们与生俱来的，只要通过训练，每个人都可以重新拥有。

读过两三遍后，能够把20页内容复述出来

右脑中有一个与左脑完全不同的信息处理回路，使用这个回路，我们把20页的内容读过两三遍后，就能全部复述出来。

打开右脑记忆回路的根本方法是培养照相记忆能力。利用右脑记忆回路，就可以把只看过一眼的内容像拍照一样记下来，并通过图像再现出来。这样一来，只用5分钟就可以把一本书从头到尾全部记下来。

日本近代杰出的生物学家南方熊楠就拥有这样卓越的记忆力。关于南方熊楠，很多著作以及杂志已经作过大量介绍。据说熊楠在刚上小学时就表现出了超常的记忆力。有一天，他去邻居家玩，把邻居家书箱里收藏的《和汉三才图会》①（105卷）一本一本地记下来，回到家后，部默写了出来。

熊楠的日记中有这样的记载："在邻居家的客厅里有个书箱，里面收着《和汉三才图会》，我从里面抽出一两本来阅读并记了下来，回家后，将记住的内容默写在用骏河半纸①做成的册子上，图也全部记了下来。"

除《和汉三才图会》外，52卷《本草纲目》也是南方熊楠先记下再回家默写下来的。一个不到10岁的少年竟然拥有这样非凡的记忆力。

南方熊楠这种超常的记忆能力其实就是右脑的照相记忆能力。这种能力并不是只有天才才拥有的，普通人通过特定的训练也可以达到这种水平。

人们在日常也可以进行简单的照相记忆训练。首先需要准备7张印有图画、数字、文字的卡片，以1秒钟1张的速度让受训者看其中的5张，让他把看到的内容写出来。然后把卡片放回去，打乱顺序，重新再抽5张。反复进行训练。开始时准备7张，然后是8张、9张、10张……逐渐递增。经过训练，受训者可以在5秒钟内把20张卡片的内容全都写出来。

坚持进行这种训练，大脑的照相记忆能力就会被激活。

第2章 视、听、读三位一体开发右脑(2)

从幼儿时起注重观察训练

美国作家约翰•斯坦贝克在他的小说《愤怒的葡萄》的开头部分有下面这样一段描写：

一位司机对乘客说：“很长一段时间，我都在培养自己的一种能力。比如说，在路上与一个人擦肩而过时，我会注意观察那个人，并在他走后，有意识地回忆他的样子，衣服、鞋子、帽子、身高、体重、走路的姿态、是否有伤疤等。后来我发现自己原来可以记住这么多，就像在脑子里描绘出了一幅画。看来我们的记忆力远比想象的要好得多。”

上面这段不经意的话其实暗含了一种非常实用的记忆训练方法。

美国的外科医生司汤娜夫人在孩子两三岁的时候就开始注意培养他的观察能力，结果她的孩子在9岁时就通过了大学的入学考试。

刚开始的时候，每当走过街道、森林、海滨时，司汤娜夫人就会让孩子描述这些景物。

接下来，司汤娜夫人又让孩子描述街上行人的衣服颜色。

这些训练都是为了培养孩子敏锐的观察力，司汤娜夫人把这种训练叫做“练眼训练”。

训练的难度不断加大。当孩子的观察能力提高后，司汤娜夫人又开始对他进行回想训练。例如，从商店的橱窗前走过后，她会和孩子进行比赛，看谁记住橱窗里物品的数量多。

经过反复训练，孩子的照相记忆能力逐渐养成。只要看上一眼，他就能把橱窗里陈列的物品大致记下来。

司汤娜夫人带孩子去朋友家做客，孩子只看了一眼就把朋友家里的布置记了下来。后来，他的记忆力越发出众，一页书只要看上一眼就可以记住。

5岁时，这个孩子在纽约的教授们面前展示了神奇的记忆力，他看了一遍就把一首长诗一字不差地背了下来。

就是每天这种看似不经意的训练，让孩子具备了如此神奇的能力。

训练右脑的照相记忆能力

想拥有5分钟看完一本书的能力，就必须进行眼部肌肉训练、扩大视野训练、3D卡片训练等，来锻炼眼部肌肉的功能，扩大视野。这样我们在看书的时候才能立体地读取书中内容。同时还要进行残像训练，它是一种重要的想象训练，能培养右脑的照相记忆能力。

下面我介绍一种训练右脑照相记忆能力的方法。

首先，在眼前30厘米处举起左手的食指，凝视5秒钟，然后闭上眼睛，在脑中呈现出食指的图像。如此反复两三次，最后用铅笔把食指的图像在纸上画下来。

这个练习中要注意的是，不要一边看着自己的食指一边画，而是回想食指在脑中的图像，利用记住的图像将其画下来。

做完食指训练，可以进行草莓、橘子、柠檬的图像训练。

再进一步的话，根据相同的训练要领，画自己、父母及兄弟姐妹的脸。这些训练可以很好地培养右脑的能力。

另外，在日常生活中，我们常常会去美术馆看展览或者看一些画册。这时，我们不要去分析图画内容的意义或者它的表现技法，而是要获得一个整体的感觉。尽量在一瞬间用直觉把握图画。然后闭上眼，确认在脑中看到了图像，如果想要取得更好的训练效果，还可以亲自把画画下来。即使在笔记本的空白处把人物和风景描绘下来也好，这能有效地激活右脑。

绘画不需要语言，只要运用线条和色彩就可以了。因此我们在大脑中就可以看到杉树浓郁的绿色、郁金香美丽的花朵。

如果把风景转换成语言表述出来，就会启动左脑的功能。因此，我们在绘画时要尽量排除左脑的干扰，不要用“这个……”“那

个……”这种语言来说明，而是完全用图像来表现。这样才能激活右脑的照相记忆能力，才能学会用鲜明生动的图像记忆信息。

第2章 视、听、读三位一体开发右脑(3)

通过图像训练开发右脑记忆回路

右脑的照相记忆能力灵活利用了深层意识，我已经说过，右脑是“图像脑”，在这儿，我要来谈一谈图像。

一般说起“图像”，人们自然地会认为是指那些能被眼睛看到的具体图像。但是，图像并不仅仅是这些。

我们每个人都有被称为“五感”（视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉）的感觉器官，这些感觉器官接收到的信息会通过左脑和右脑进行处理。作为大脑的两个部分，左脑接收了多少信息和刺激，右脑就会产生相同数量和种类的图像。

图像产生感觉。或者说，它是通过感觉进行思考的。图像是连接知觉、感情和身体的媒介。

图像（运用想象力）在各个层面上都会给身体带来巨大的影响。例如，运动员在进行图像训练后，肌肉的活动、血压的水平、脑波的活跃程度等方面都会产生明显的变化。

左脑的语言只会对身体造成很微弱的影响，而右脑的图像一旦与身体组织、器官、细胞相互交换了信息，就会使身体发生某些变化。这时，图像使用的是不同于语言的神经回路，是非语言的通讯媒介。

右脑所使用的通讯媒介与语言不同，对深层意识有很大的影响力。

普通的意识对身体的影响是微弱的，但是深层意识却具有使身体“按照潜意识来运动”的能力。右脑的图像正是灵活利用了这种深层意识。

图像训练可以培养属于深层意识的右脑记忆。小学、初中、高中学生只要开启和使用了右脑记忆回路，成绩都会迅速提高。

下面是一个利用图像训练开启右脑记忆回路的实例，我们可以从中学习一下具体的方法。

大约在一年前，我们对一个高三的学生开展了图像训练。他是那种非常老实认真的学生，但是非常讨厌学习英语。

于是我们选择对他进行图像训练。听了我对右脑功能的介绍，他对右脑的神奇力量萌发了兴趣，也开始对自己有了信心。

之后，我们开始了图像训练。为了集中精力，我们尝试了各种方法。让他听能够促使大脑产生α波的音乐，放松身心。而且在两三个月的时间，完全停止了“做习题、看书、记单词”的左脑式学习，只是单纯地进行图像训练，放松身心，开发右脑的集中力和创造力。

在接受训练的两个月后，他渐渐发生了变化。

之前，我一直以为橘色是可以让精神集中的颜色，但是通过这次实验，我确信正确的颜色其实应该是蓝色。

我让他凝视蓝色的纸1分钟，然后让他闭上眼睛1分钟，在大脑里重现蓝色，重复3次。这样训练后，他对我说：“我在脑子里可以看到蓝色，还有图像。”（对幼儿进行这种训练，效果会更好。）

这个高中生的右脑得到了开发，现在记起英语单词来轻而易举，大学入学考试的五六千个单词全部记了下来。后来，他顺利地考入了名牌大学。

我衷心感谢神奇的图像训练，并对教授我这个方法的七田真老师表示感谢。（MuRuKi教室/木下律子老师）

第2章 视、听、读三位一体开发右脑(4)

打开右脑，获取绝对音感和绝对记忆

没有什么东西能像绝对音感和绝对记忆那样打动我们的心扉吧?

无论是谁，都会期望自己能有出色的音感。例如，管弦乐队的指挥的绝对音感一定超乎常人想象。他们能够听出团员演奏中细微的错误，并将其纠正过来。日本著名的指挥家岩城宏之就能够完全记住像电话本那么厚的乐谱，他说，无论何时，只要一回忆，他的眼前就能够浮现出乐谱。

人们一般认为，这种绝对音感只能在孩子3岁之前培养出来。对于这种误解，我也无可奈何，因为世界上确实存在很多这样的事实，这也无可厚非。

但是，这种所谓的事实却是错误的。因为在我所指导的进行右脑训练的人中，有很多人年龄超过了3岁，也能够培养出这种绝对音感。

我想有不少人很熟悉“绝对记忆”个词，它可以说是“记忆中的记忆”。本来人们在潜意识中能够以完整的形式记住“自出生到现在为止的所有事情”。平时我们之所以想不起它们，是因为没有一定的契机或者没有想起来的欲望，我们可以找到各种各样的理由，但根本原因是没有打开通往潜意识的通路。如果开发右脑并且能够达到“超意识”的水平，那么我们就能够读取这种绝对记忆。

不过和其他右脑能力一样，“正确”使用绝对记忆是必须坚守的原则。如果使用时以自我为中心，那么这种能力在顷刻之间就会消失。右脑的能力与超自然现象具有本质的区别，请大家对此务必有深刻的认识。

获取这种绝对记忆最有效的手段就是右脑开发法。

在此，我向你介绍其中一种培育记忆之树（人生之树）的方法。

让我们用图像来想象一下自己的“记忆之树”吧。我们可以把自己的人生比做一棵树。

先默默地冥想一会儿，然后回想从自己出生到现在为止的经历。我们可以强烈且清晰地意识到我们的人生之树，并把它跟各种各样发生过的事件联系在一起。我们可以把这些人生的悲欢离合都看做是长在这棵树上的果实。

这样建立起来的你的人生之树，就会成为绝对记忆的基础。

用曼陀罗卡片培养右脑的想象力

西藏密宗的一些僧侣们在积极地进行一种“曼陀罗冥想法”训练。这是一种利用颜色来训练右脑想象力的方法。

密宗的僧侣们凝视曼陀罗图形后，闭上眼睛，在脑中长时间地回忆曼陀罗的样子。

僧侣们相信通过曼陀罗冥想法可以激活90%日常不曾用到的脑细胞，正因为如此，他们才日夜致力于曼陀罗冥想法的修行。

他们相信人类的思维、精神、情感都可以还原为图像，并努力学习利用图像来控制人的思维、精神和情感。

曼陀罗是由红、绿、蓝、橙4种颜色构成的图形，上下左右对称。所谓的曼陀罗训练法就是凝视曼陀罗图形，然后闭上眼睛，回忆这个图形，进而刺激右脑，开发右脑的功能。

僧侣们长年进行曼陀罗冥想法训练，因此可以看到我们常人无法看到的图像，并以此预知未来。

这种能力决不是僧侣们独有的，只要了解了其中的原理，经过训练，任何人都可以具备这种能力。

不间断地坚持训练是非常重要的，至少要坚持3个月以上。之后，大脑额叶的神经（目前，科学上还无法解释这部分神经的功能）就会发生变化。

练习的过程中，起初看不到清晰的图像，但经过3个月的训练，神经传输回路中神经细胞的蜡质被膜就会发生髓鞘化①

，这之后，图像就可以清晰地在大脑中展现出来了。

曼陀罗冥想法是西藏密宗修行中一种非常严格的训练方法，曼陀罗其实就是用鲜艳的色彩描绘出佛教的极乐世界。

密宗的僧侣们在用4种颜色的沙子描绘出精致的曼陀罗图形后，会马上把它毁坏，然后再重新画出一模一样的图画。

我们可以进行与之近似的训练。

在七田式超右脑开发训练中，我们将曼陀罗图形绘制成了普通人容易理解的卡片，按照一定的步骤进行训练。训练时，首先从简单的图画开始，再逐渐挑战复杂的图画。

第2章 视、听、读三位一体开发右脑(5)

听觉刺激是开发深层大脑学习潜能的钥匙

听觉刺激可以说是打开右脑学习潜能的一把钥匙。日本著名的盲人国学大师保己一拥有超群的记忆力，精通日文和汉文典籍。大家可能会疑惑，一个盲人是怎么学习的呢？原来在小时候，保己一常常让别人念书给他听，听着听着就记下来了。

据说保己一每天要朗诵100遍以上《般若心经》。这样的听觉记忆训练开发了他的右脑。这么想来，保己一虽是一个盲人却写出了666卷的《群书类丛》也就没什么奇怪的了。

听觉刺激为什么能开发深层大脑的学习潜能呢？秘密在于身体中的发声回路与听觉回路。通常我们说话时发声是利用声带的振动，通过空气向外传递的。但实际上，我们的发声还可以向内传递，再回到身体，大家试着捂住耳朵说话就可以体会到这一点了。

我们听到的声音分为两种。一种是通过鼓膜传进来的空气振动音，另一种是经由与鼓膜相连的锤骨、砧骨、镫骨传进来的体内振动音。我们通常听到的声音是通过鼓膜传进来的，在大脑的浅层中被处理。而通过锤骨、砧骨、镫骨传递的声音直接作用于大脑深层，从而可以开发大脑深层的学习回路。

捂住耳朵、反复出声朗读可以减弱颞叶记忆区域的活动，声音成为体内振动音传到大脑的深层，从而打开连接间脑记忆的回路。

训练听觉是很重要的，但必须听不断重复的体内振动音。

现在，在学习过程中，人们非常关注借助视觉达到理解和记忆。但是，我认为听觉的学习同样重要，出声朗读和背诵教科书的学习方法应该被更多地采用。

出声朗读非常重要，这样做可以刺激深层意识。如果长期坚持训练，与深层意识相连接的记忆回路就会被打开。

大脑的深层学习回路打开后，记忆的质量会发生根本性的变化，之后学习也会事半功倍。人们会发现教科书只需读上一遍就能全部理解并记住，只看过或听过一遍的内容，也可以马上复述出来。

难道我们不应该提倡这种学习方法吗?

声音被直接记忆在大脑最深处

右脑和声音之间具有很深的关联。这是因为右脑是图像脑，能够进行想象，而形成图像的“光”与声音都属于宇宙中的一种“波”。因此可以说“声音所具有的神秘功能”在右脑中能发挥更大的作用。有一项报告认为，大脑的能量来源于声音，准确地说，应该是来源于“波动能量”。

为什么？因为正是充满宇宙空间的波动能量构成了世间万物。

我们知道，左脑的信息输入大部分来源于眼睛，左脑的记忆在很大程度上依赖于语言。与之相比，右脑是依靠图像记忆的，而且右脑的图像是多种多样的。除了眼睛看到的具体图像，“声音的能量”也可以发挥重要的作用。原因就是，“声音的能量”能够直接到达大脑的最深处。

此外，人们也常说声音的记忆是“人类最原始的记忆”。为什么？因为胎儿在母亲体内聆听到的生命回响就是声音。胎儿在母亲体内的时候，就已经开始聆听母亲的声音了。胎儿听母亲说话，不是通过空气的传播来的，而是通过母亲的身体来倾听体内振动音。这个理论已经得到了人们的认同。

但是，人们为了生存，通常会综合使用五感来获得必需的信息。而随着年龄越来越大，人们的感觉器官慢慢开始老化，首先由眼睛开始，最后才到耳朵。这就说明人类最基础的感觉器官老化得最慢。

也就是说，只有声音才是与生命直接相连的信息。

第2章 视、听、读三位一体开发右脑(6)

捂住耳朵倾听体内振动音

法国的语言学家、声音心理学家阿尔法特•托马斯指出：“收听声音有两扇门，一扇是鼓膜，一扇是锤骨、砧骨和镫骨。”我们有必要通过第二扇门来接收声音。

鼓膜不是用来收听声音的唯一器官。鼓膜连着锤骨、砧骨和镫骨的肌肉上分布着丰富的副交感神经，因此，声音能够传达到神经组织和所有自律神经，也就是说不是只有鼓膜在听。

我们应该通过体内振动音，开启新的听觉回路。

要将体内振动音作用于锤骨、砧骨和镫骨，开启新的听觉回路，就需要大声地朗读，这时候声音训练对于语言学习的重要性就显现出来了。

因为从口腔发出的声音可以通过回声回归体内形成深层记忆。大声朗读能引起身体同步反应，从而加强发声能力。

开启体内振动音的大门就是锤骨、砧骨和镫骨。它们跟鼓膜连得很近，可以捕捉体到内振动音。

胎儿在母亲肚子里的时候就开始听这种声音，并可以准确把握这种声音的含义。有研究结果表明，让患有自闭症的孩子来听体内振动音，结果这些孩子开始对声音有了反应，能够准确地理解语言。

朗读时，最好用手捂住耳朵。这是因为用手捂住耳朵来发声的话，声音就会作为振动音进入内耳，声音信号与平时相比会发生变化，变成大脑喜欢听的信号。声音经过左右耳时，会带给大脑最平静的抚慰。用这种方法来学外语的话，只要持之以恒，发音和语调都会变得很标准。

声音的大门一旦打开，右脑也会全面开启，照相记忆能力、直觉力、创造力都会突飞猛进。

捂住耳朵发声可以激活耳朵的神秘功能，释放出耳朵蕴含的巨大能量。激活右脑的秘密司令部其实就在耳朵里。

在实际操作中，可以捂住两只耳朵，也可以只捂住一只，然后开始朗读训练，每天都要坚持，慢慢地发声回路就会打开了。

托马迪斯博士证实的莫扎特音乐效应

那么，声音是如何刺激右脑的感觉的呢？只要了解音乐的力量，我们就能明白这一点了。一般来说，音乐具有以下3种功效：提高长期记忆能力，使思考清晰化，提高创造力。

僧侣们在很早以前就注意到了音乐的力量。例如，伊斯兰教的《古兰经》、佛教的佛经都是在具有独特韵律的音乐声中被人们齐声诵读。可以想象，音乐对提高僧侣们的记忆能力发挥了很大的作用。

在现代，发现音乐有助于提高语言学习效率的是保加利亚的洛扎诺夫博士。洛扎诺夫博士运用以莫扎特为代表的古典音乐（巴洛克音乐），在成人中发起了语言学习革命。

音乐对人类的“记忆宝库”—潜意识确实具有直接的影响。

最新的科学研究不断证实，音乐具有提高记忆力的卓越成效。法国耳鼻科医生托马迪斯博士通过长期的研究发现，莫扎特音乐对治疗听觉障碍症具有卓越的成效。我曾经和托马迪斯博士一起参加过某杂志的对话栏目，很遗憾的是他在几年前过世了。

最近，我在书店里看到了“阿玛德吾斯的魔法之音”系列丛书，听说该书的作者唐•坎贝尔曾师从于托马迪斯博士。

托马迪斯博士不仅证实了莫扎特音乐能够改善听觉障碍，还发现它具有提高记忆力的功效。

为什么不是其他古典音乐，而只有莫扎特音乐才具有如此特殊的功效呢？

根据托马迪斯博士近50年的研究发现，莫扎特的音乐与其他作曲家的音乐相比，高频音域（3000赫兹以上）的曲子占绝大多数。据说其中还有超过5000赫兹的超高频曲子。

人类不仅可以通过耳朵来感受声音，还可以通过骨骼的振动感受到声音。

托马迪斯博士发现：“人类的脊椎骨具有像钢琴键盘一样的功能，越是往上接近大脑的地方，越容易接受高频率声音的刺激。”

人的脊椎连接大脑的部位叫延髓，上面分布着大量副交感神经，刺激副交感神经，人就会获得全身放松的感觉。由于莫扎特音乐是富含高频率声音的音乐，因此，它具有刺激延髓的强大功能。同时，这种声音又是由骨骼感受到的，所以能直接抵达大脑的深层，刺激人类的深层记忆中枢—间脑。

我们来具体总结一下莫扎特音乐的功效。

1.大脑受到刺激后，能够缓解身体的紧张感。

2.调整大脑的功能。

3.激活大脑的照相记忆能力，提高对时间、空间的认识能力。

4.提高和强化“综合性记忆力”，即促进左右脑的统一。

莫扎特音乐效应的推崇者唐•坎贝尔在提到莫扎特音乐的最大特点时，引用了托马迪斯博士的一番话：“不论听众是谁，莫扎特音乐都会将人类引向美好、和谐、愉悦和永恒的世界中。”

我想，这正是右脑教育的精髓。

舒缓、愉悦的音乐可以有效地提高右脑与左脑的统一协作。除了莫?特，据说巴赫和亨德尔的音乐也很有效。因此我建议大家可以从中选出喜欢的音乐，一边听一边进行记忆力训练。

第2章 视、听、读三位一体开发右脑(7)

犹太孩子从1岁半起就背诵《摩西五经》

犹太人被公认为是非常聪明的民族，诺贝尔奖获奖者中大约30%是犹太人，从这一点就可以看出他们智力超群。

犹太人为什么特别聪明呢？这是因为犹太人非常重视学习。特别值得一提的是，从孩子1岁半起，他们就对孩子进行记忆训练。

犹太人的教育理念也有别于其他民族。他们的教育是面向未来，因此对孩子的期望值也不同，他们把孩子看做是实现梦想的下一代。

犹太人在孩子刚会说话时就开始教他们背诵《摩西五经》，如果有哪个家长以孩子还不能理解内容的具体含义为由疏于教授，则会被看做是过度保护孩子。

犹太人认为经书的具体含义可以在孩子记住之后再慢慢理解，但是要尽早在孩子心里埋下好的种子，所以从很小的时候就开始教他们背诵《摩西五经》。

有意识的记忆训练是从孩子1岁半开始的。到了三四岁的时候，孩子会被送到清真寺里学习。一进入教室，孩子就会受到大家的鼓掌欢迎，目的是使他感到学习是一件充满快乐的事。翻开的书上有时还会放着葡萄，这是为了让孩子觉得学习还是件甜美的事情。

犹太人认为，越早学习越好。他们从孩子4岁起就开始培养他们的独立思考能力，并教育孩子说，没有绝对正确的答案。他们从不把某种想法强加给孩子，而是培养他们发散性的思维方式。

同时，记忆训练也在继续。犹太人要求5岁的孩子把《摩西五经》的全文背诵下来。要知道，《摩西五经》是一本非常厚的典籍，可见犹太人对孩子的要求是多么高。

在希伯来语中，学习读做“密修纳”，意思是反复练习，这就是犹太人独特的学习方法。他们的教育还有一个特点，那就是教育孩子，学习不是为了自己，而是为了奉献。奉献才是人类真正的生活方式。

在犹太人看来，圣人是可以体谅别人、为别人奉献的人。为了奉献就必须持续学习，从出生一直学习到死亡，这一点与应试教育有很大的不同。

培养天才的正确方法是不求理解，只管通读和背诵

筑波大学教授加藤荣一所著的《天才到处都是》一书中，有下面这样一段描述：

在竹村健一先生举办的宴会上，我有幸见到了井深大先生。我问他："怎样才能让我们的头脑变得更聪明？"井深先生回答："大量背诵。古代日本人都要通读汉文典籍。二战前，在日本共有10名诺贝尔奖级别的科学家，他们小时候都接受过通读训练。"

汤川秀树先生在4周岁的时候就开始通读，那时的人们认为《老子》和《庄子》不适合孩子阅读，只教授小汤川《论语》和《孟子》。而小汤川自己却津津有味地读起了《老子》和《庄子》。后来学术界出现量子力学理论时，他立刻理解了这个理论，而其他的人却理解不了。这可以说是得益于他幼时阅读《老子》和《庄子》所开发出来的大脑潜能。

现在，我们的教育方针是"由简到繁"、"由易到难"和"理解记忆"，这其实是成人式的教育，是将成人式教育强加给孩子的一种做法。实际上，孩子们更擅长记忆复杂的事物和不求理解地背诵。

不求理解，是因为一想要理解意思，就会启动左脑的功能，大脑随即采取低效率的信息处理方式。因此，只是让孩子们进行大量背诵，即采用右脑教育法，才是培养天才的正确方法。

我们这代人很多想法都是左脑式的，完全不懂右脑教育。在孩子的教育方面，我们认为："孩子们还什么都不懂，教给他们诗歌、《论语》、九九乘法口诀又有什么用呢？"其实这些都是左脑式的思维。

右脑教育则不问为什么，目的只是让孩子们牢牢掌握基础。现在有很多人认为，我们已经处在计算机时代了，记忆的工作统统交给计算机，我们只要负责思考就可以了。事实真的是这样吗？

试想一下，假如我们想开车，但只是拿着一大摞驾驶指南，而自己从没摸过汽车，能顺利上路吗？不管我们获得了多少信息，只要那些信息没有经过实践的检验，就只是派不上用场的废品。

我们都知道要培养丰富的创造性，就必须具备预见能力。其实，预见能力是需要后天培养的，也就是要向过去学习，从过去的历史、经验中学习。而更多地记忆过去的信息，正是培养预见能力和创造性的基础。

过去，日本的寺子屋要求孩子们通读《论语》。在古代中国的私塾里，也要求孩子们背诵“四书”、“五经”，许多大文学家都学腹五车，能出口成章，而且精通多个领域的知识。

法国的小学也是从低年级起就要求孩子们背诵《塞甘先生的山羊》、《最后一课》，到了高年级，则要求孩子们背诵莫泊桑的作品。德国人则认为一个称职的母亲应该让孩子背诵50个左右的故事。

我从山口县一个小学教师那里听到这样一件事。

在他们班里有这样一个孩子。有一天，那个孩子对老师说，他可以把10多页教科书的内容都背下来，并要求老师听他背诵。老师当时想这是不可能的，但还是在课余时间听了那个孩子背诵。虽然在个别地方有些磕磕绊绊，但那个孩子最后还是顺利背了出来。

围在一边观看的孩子们也跃跃欲试，纷纷要求“我也要背”、“我也要背”，渐渐地，他们也可以在大家面前流利地背诵了。背诵带来了意想不到的效果，孩子们的平均学习能力都得到了大幅度的提高。

让我们试着反复读一本书，直到将这本书完全背诵下来。这时，我们会发现大脑中已经打开了与以往完全不同的记忆回路，整本书就像图画一样浮现在脑子里。

5遍、10遍地反复阅读，即使最后能背诵下来，也只能形成浅层的记忆。500遍、1000遍……反复背诵的次数越多，右脑的记忆回路越容易被打开。

第2章 视、听、读三位一体开发右脑(8)

背诵对于大学入学考试也很重要

在准备大学入学考试时，背诵也是非常重要的一种方法。没有在背诵上下工夫，复习恐怕不会有什么好结果。轻视背诵是不行的，背诵应该是学习的重点。

记忆力好的人在考试中比较容易通过，反之则大多失利。可见单纯地阅读、理解是行不通的。

但是很多人并没有意识到一点，还是按照原来的学习方法，考了两次、三次都通不过。这些人并没有将重点放在背诵上，而是去上很多辅导班。虽然他们也预习，听了老师的讲解好像也明白，但课后却不复习，无法巩固记忆。

正确的学习方法是认真听讲，多听老师的建议，并常提问题，注意倾听细节。当然还有大量背诵。为了加深记忆，必须不断反复背诵。一些抽象的内容也可以通过不断地反复记住。

比如在学习英语时，学生就可以背诵教科书或者参考书，上班族则可背诵与自己专业相关的文章。

背诵法很简单，根本就不需要特别的努力。首先在词典上查一下不认识的单词的意思，然后朗读。这时不用管语法，也不需要特别记忆单词，只要死记硬背下来。

如果把整篇文章都记住了，那么只要回想起了其中某个地方，其他内容就会自然而然地想起来，即使遇到了不认识的单词，也能通过上下文的意思自然地理解并记住。在了解了文章的结构的同时，也能轻松地学会语法规则。

很多人考试不合格就是因为过多地拘泥于理解，而忽视了背诵，不能完整地记住课本或参考书。

其实参考书不一定要很多，薄薄的一本就足够了。只要把这本书全部记下来，就会跃升到记忆的新境界。

合格与不合格的差别就在于学习方法的不同。从现在起，抛弃以理解为主的学习法，开始以记忆为主的学习方法吧。

用高速视听读来记忆英语单词

我们知道左脑是低速运转的，而右脑是高速运转的。人类的大脑是根据具体情况进行运转的，如果低速地输入信息，就会启动左脑；反之，如果高速输入信息的话，右脑就会被激活。快速输入信息可以促进左脑向右脑转换，开启右脑的记忆功能。所以，我们要将信息尽可能快速、大量地输入大脑。

当左脑跟不上输入速度时，就无法处理信息，这些信息就会流入能够快速处理大量信息的右脑。所以，激活了右脑的人速看、速听、速读的能力都很强。右脑被激活之后，人们不仅能像照相机那样以图像的方式记忆信息，还可以长期保存信息。从而记忆的质量就会发生天翻地覆的变化。

简而言之，低速输入信息，左脑就会运转；快速输入信息，右脑就会活动起来。

此外，我们还必须知道，通过左脑输入的信息只能通过左脑释放出来，而通过右脑输入的信息也只能通过右脑释放出来。

因此，不论是单词、句子、文章，还是图片，都需要大量高速地输入才能激活右脑。那么，我们具体应该怎样去做呢?

正确的方法就是高速视听读。比如，记忆英语单词的时候，可以将CD中录制的英语用2倍速、4倍速播放，同时用眼睛浏览单词，然后用嘴复述。

不用刻意去记，也不用在意发音是否标准，只要反复重复就可以，这样下来，一天之内可以轻松地记下 200个左右的单词。

1999年8月，我们对8个中学生进行了快速记忆大量英语单词的实验，让他们在4天的时间里记住高中入学考试所需的1000个单词。

具体的实验方法是这样的。先将需要记忆的单词发给学生们，要求他们在已经认识的单词上做出标记，接着用字典查出不认识的单词

的意思，然后像放电影一样想象这些单词。

接下来，打开CD，让学生们边听英语边看单词。刚开始的时候使用

4倍速，然后是3倍速，接着是2倍速，最后用正常速度播放，让学生们边听英语边想象，在大脑中生成各个单词内容的图像。

CD播放结束后，用测验表来检查学生们是否记住了单词。让他们把没有记住的单词写在笔记本上，再次集中进行记忆。整个过程大约需

要30分钟。

结果实验大获成功，每天只需要大约30分钟，所有的学生都可以记住250个单词。

这个方法很简单，你自己也可以在家里进行训练和测试。

第2章 视、听、读三位一体开发右脑(9)

把左右脑融为一体发挥强大能量的极桥法

我们还应当知道如何把右脑的能力和左脑的能力结合在一起。

不管具备了多么优秀的右脑记忆力，如果孩子不知道如何用左脑去表现这些能力，那就和脑功能障碍儿童没有什么区别。脑功能障碍儿童由于左脑的认知能力无法很好地运作，才出现了学习障碍。但是，通常他们的右脑能力都优于我们这些普通人。

患自闭症的孩子通常也也可以表现出过目不忘、瞬间解出疑难问题的能力，这是因为他们的左脑有问题，左脑的抑制功能无法发挥作用，因此右脑得到充分发展。

因此，单从右脑来看，脑功能障碍儿童比普通人具备更好的照相记忆能力。但是，由于这种能力没有与主管语言能力的左脑结合起来，其强大的功能也就未能得到充分展示。

如果右脑的能力能够与左脑相结合，他们就会摇身一变，成为既有良好记忆力又有缜密思维能力的天才儿童。

那么，右脑的能力要怎样才能与左脑相结合呢?

这就需要借助于极桥法。所谓的“极”就是南极、北极的极。

我们的大脑分为左半球和右半球，也就是大脑的两极。把这两极连接在一起，使左右脑的功能都发挥出来的方法就是极桥法。

让我们把通过训练看到的图像说出来、写出来。这样，右脑的图像与左脑的语言就结合到了一起，连接右脑与左脑的通道就会相应地变宽。也就是说，在大脑中浮现图像，然后将这些图像通过语言表达出来就是极桥法。

通过这种练习，右脑生成的图像会更加生动、更加丰富多彩。

通常，人们很少有机会用到右脑。不使用右脑，感觉事物的能力、记忆力、思考力以及创造力都会衰退。

而左脑可以梳理记忆的细节，在杂乱无章的记忆之间建立联系，形成体系，这样记忆力和唤起记忆的能力都将得到提高。

同时，左脑还能在图像的记忆中加入思考的因素，把左脑的能力与右脑的能力结合起来。

极桥法通过在“图像”右脑和“语言”左脑之间建立桥梁，有意识地将两者合二为一，从而发挥出大脑的强大能量。

第3章 高速视听读让右脑发挥潜能(1)

高速视听读要求眼睛、耳朵和嘴一起动起来

左脑是低速运转的，在理解性记忆时发挥作用。右脑是高速运转的，在不刻意追求理解和记忆时发挥作用。因此我们可以知道，至今为止的许多学习法都不是右脑学习法，而是左脑学习法。

右脑并不刻意追求理解和记忆，经过高速大量的视听读训练后，我们的右脑被激活，右脑记忆回路被打开，自然而然就具备了右脑记忆力，可以轻松记忆和理解。

所谓高速视听读训练，就是尽可能快地用眼睛浏览图片或文字，同时用耳朵听录音，嘴里跟着念。这样就可以调动眼睛、嘴巴和耳朵一起记忆，也就是用整个身体来记忆。身体的记忆属于程序性记忆，走路、吃饭、骑自行车、打球等记忆都属于程序性记忆，它是一种长期记忆，在大脑保存的时间比较长，不容易遗忘。因此，我们在记忆时，一定要把身体的各种感觉都调动起来，共同记忆。

另外需要注意的是，进行高速视听读训练时如果捂住耳朵的话，效果会更好。

捂住耳朵，声音就会回到体内，成为体内振动音。我们的喉咙、声带就会与体内振动音互相呼应，产生共鸣，于是我们就清楚地听到了自己的发音，就像是胎儿在母亲肚子里听到母亲的声音一样。这种声音会直接被记忆在大脑的最深处。因此，要尽可能地捂住耳朵出声朗读，同时还要对文字描写到的场景在脑海中进行想象。

大家利用本书提供的资料，努力训练吧！

眼部训练让你一眼看到整页内容

在高速视听读训练中，必须快速向大脑输入信息，把一页文字当做一张图像，一眼看到整页内容。也就是说，必须利用右脑的照相记忆能力。

照相记忆能力与眼睛的活动密切相关。人的视网膜中分布着锥体细胞和棒体细胞。这两种细胞的功能不同，锥体细胞是昼视器官，在中等和强烈的照明条件下起作用，主要感受物体的细节和颜色。棒体细胞是夜视器官，它们在昏暗的照明条件下起作用，主要感受物体的明暗。锥体细胞位于视网膜的中心，棒体细胞分布于其周围。

由于人们平常只是一味地使用识别颜色和形状的锥体细胞，使视野变得非常狭窄，而且因为不经常运动眼部肌肉，导致视力变弱。其实我们的视野是可以扩大的，视力也是能变好的。而通过一系列的眼部训练，就可以唤醒视网膜瞬间读取图像的能力。

比如，我们可以通过一点凝视训练和眼部肌肉训练，锻炼眼部的肌肉，培养集中力，提高眼睛获取信息的能力。同时，还可以通过视野扩大训练，锻炼自己一眼看到整页内容的能力，进而开发右脑快速大量处理信息的能力。

这些训练可以活动平时活动很少的眼部肌肉，改善视力，使视野变得更加开阔，最大限度利用余光读取信息。甚至还可以治疗诸如白内障之类的眼疾。

但仅仅这样做还不够，右脑信息处理的回路仍未完全打开。还必须将大脑状态调整到右脑状态，这样眼部训练的成果才能通过右脑的照相记忆能力显现出来，高速视听读训练的效果才能更好。

用一个简单的例子来解释，假设原来我们电脑上的处理系统很低级，即使有高级的软件也运行不了。而一旦升级系统后，就可以同时应用各种软件了。

具体的做法就是我们前面提到的“冥想、呼吸、想象”3个步骤。从左脑状态进入右脑状态后，人们就可以清晰地处理图像，右脑的信息处理回路才算完全打开。

第3章 高速视听读让右脑发挥潜能(2)

用2倍速、4倍速来听，让耳朵习惯高语速

高速视听读训练的重点就在于“高速”。在训练中，我们会把训练材料以普通速度、2倍速、4倍速录在CD中。训练时，要求大家跟着CD，一边听着录音，一边看训练材料，一边大声朗读。

刚开始时，你可能会觉得很难听懂2倍速或4倍速的内容，眼睛和嘴巴也跟不上这么快的速度。但随着训练的继续进行，耳朵、眼睛和嘴巴会渐渐适应这种速度，大脑的信息处理方式也由左脑逐渐转换为右脑，左脑将进入休息状态，右脑则变得活跃起来。这样一来，右脑会对这些高速的视觉、听觉的刺激作出反应，你的耳朵会逐渐适应高语速，嘴巴也逐渐能跟上了，内容也能听懂了。

等你适应了2倍速和4倍速后，再来听普通速度的朗读，就会觉得非常慢，听起来毫不费力。这一点在英语听力训练中表现得特别明显。你可以在训练开始之前和训练结束之后，分别检测自己的阅读速度，就会清楚地看到自己成长的足迹了。

在不断的反复训练中，你还会自然而然地掌握使用右脑能力的方法。

幼儿进行通读、背诵训练可以造就非凡的大脑

利用高速视听读训练学习外语也符合人类学习语言的规律和特点。那么，我们是如何掌握语言节奏的呢?

答案是：语言的节奏是我们小时候听大人说话和反复朗读时掌握的。

我在幼儿园作指导时，要求老师们从两三岁时起就让孩子们背诵古诗，即使他们理解不了意思也没有关系。

因为人在两三岁时，可以在无意识中把语言的节奏通过身体记忆下来，这个时期一旦过去就不会再回来。过去的人们从幼时起就接受

古代文学典籍的通读训练，他们在那个时期就从父母那里获得了成为文豪的基本条件。

在古代，很多人长大之后自然而然就能创作出非常优秀的诗歌，而现代人则没有办法做到这一点。这是因为现代人在幼时没有养成通读的习惯。

前面我们提到的汤川秀树博士在4岁时就通读了“四书”、“五经”。汤川博士家共有兄弟5个—芳树、茂树、秀树、环树、滋树，还有两个姐姐。这5个兄弟每天晚上都要到外祖父那里接受通读训练。从“四书”、“五经”、《唐宋八大家文钞》、《左传》一直读到《十八史略》，甚至还包括《资治通鉴》。

学识和修养决不是一朝一夕就可以完成的，正是因为有了这样的通读训练，才成就了这个罕见的学者之家。

在幼儿时期接受过通读训练的人，头脑的吸收能力特别强，长大后学习外语时，基本上不费什么力气就可以把复杂的单词记下来，而这对普通人来说则很难。

幼儿时期接受过通读训练的人不仅大脑吸收信息的能力强，想象力、创造力、判断力也会非常出色。

而高速视听读训练就是一种不求理解，只是快速大量输入信息的方法。它不仅会调动全身的感觉来进行通读和背诵，还能最大限度地运用右脑的能力。因此只要坚持训练，即使成人也能取得很好的训练效果。

第3章 高速视听读让右脑发挥潜能(3)

掌握了18门外语的舍里曼

让我们再来看一下德国考古学家舍里曼的外语学习方法。舍里曼一共掌握了18门外语，他的学习方法就是每天大量地朗读。例如他在学习俄语时，找到了一本法语和俄语对照的小说《忒勒马科斯的冒险》。那时他已完全掌握了法语。他每天要花2小时朗读俄语的《忒勒马科斯的冒险》。

“一个劲儿地朗读，并且大声读出声音来。”这就是舍里曼学习语言的秘诀。

舍里曼每周还会花4法郎雇一个贫穷的犹太人听他朗读。这个犹太人压根儿不懂俄语，纯粹为了挣钱，因此每天过来坐上2小时。舍里曼对着这个犹太人，拼命地读给他听。

为什么要这么做呢？这是为了把一个劲儿地朗读当做一种义务。付了钱，犹太人就会来。也就是说，舍里曼就必须读下去。舍里曼给自己制造了一个不管愿不愿意都必须这样做的环境后，再进行朗读。

每天这样朗读，渐渐地，舍里曼可以把一整本书背下来了。刚开始的时候，他很难记住书中的内容，但是他注意不断强化自己的记忆力，慢慢地记忆的性质就改变了。3个月后只要朗读3遍，一篇20页的文章就可以一字不漏地记下来了。

通过这种学习方法，舍里曼掌握了18门外语。据说后来他只用6周的时间就可以掌握一门外语。6周的时间掌握一门外语，只有打开了超级记忆回路的人才能做得到。舍里曼的例子更加证明了背诵可以打开与以往的记忆回路完全不同的新记忆回路。

只要像舍里曼这样进行通读与背诵，我们的记忆性质就会改变，请大家学习舍里曼的这种学习方法。每天一个劲儿地朗读30分钟，有条件的话坚持1个小时。对于学生来说，每天坚持朗读一两个小时问题不大。但社会人士由于工作繁忙，很难坚持下去。就这一点来说，学

生具有很大的优势，可以专注地进行朗读训练。因此学生时代是最适宜学习的时代。

持续地朗读与背诵可以改变记忆的性质，了解这一点非常重要。每天坚持背诵，就可以打开右脑的记忆回路，掌握超级记忆力。

第3章 高速视听读让右脑发挥潜能(4)

36岁才开始学中文的长泽信子

有一本书叫做《从厨房看北京》，这本书的作者长泽信子女士36岁时才开始学习中文，并最终考取了翻译导游资格。我们可以借鉴一下她学习外语的经验。

在子女们长大后，长泽信子发现自己的空闲时间实在是太多了。于是她就想，能不能利用空余时间多掌握一些生活技能呢？这时，学习外语的念头闯入了她的脑子，于是她在36岁时开始学习中文。

当时，周围的人都认为她这个举动无异于光脚攀登阿尔卑斯山，是根本不可能成功的，于是纷纷反对。可是长泽信子并没有动摇，她坚信别人1次能记住的内容她用10次肯定也能记下来。

长泽信子进了一家中文补习班学习。刚开始的时候她不断受挫，中文的发音很难，不管怎样模仿中国老师的发音也发不对。后来她向一位非常擅长中文教学的日本老师请教。老师为她进行了详细的讲解，对她有很大的帮助。后来，长泽信子将此总结为：对于初学者来说，直接跟外国老师学习效果不一定好。

暑假的时候，长泽信子买来磁带，每天反复听上好几遍，尽量跟着磁带朗读并进行默写，就像考生备考一样。第二学期的第一节课，老师用中文问："你的暑假是怎样度过的?"长泽竟然自然而然地开口说出中文，连她自己都没有意识到，这是她生平第一次用中文进行对话。老师看着她，一脸难以置信的表情，连连点头说："说得真不错。"同学们也不约而同地问："长泽，你是怎么学的呀？""简直跟换了一个人似的！"

我们从长泽信子的经验中可以学到以下两点：

1.与其跟着一位不擅长教学的外国老师学习，还不如找一个发音标准、懂得如何传授知识的本国外语老师学习。

2.不断地听磁带并跟着朗读可以掌握发音。

第二个学期，长泽信子换了一位中国老师。这位老师只用了2年的时间就掌握了日语。长泽问老师学习外语的秘诀是什么，老师回答说：“朗读，一个劲儿地朗读。”

学习中文两年后，长泽信子大胆地参加了翻译导游考试，但没有通过。为了更好地掌握中文，她开始读更多的中文书，用中文写日记，并坚持朗读。她还与中国人交朋友，请中国人到家里来玩，或去中国人家里玩，和他们一起出游。中文自然而然地成了她生活的一部分。又过了一年，她顺利地通过了考试。

在《从厨房看北京》这本书的后半部分，长泽信子总结出了自己学习中文的方法，她指出学习外语有4大原则：多听，多读，多说，多写。

首先是多听。尽量多听磁带。长泽信子准备了4个录音机，一个放在厨房，一个放在洗衣机上，一个放在客厅里，还有一个放在卧室里。即使在干活儿的时候她也不耽误听力训练。

其次是多读。长泽信子在进行朗读练习的时候会使用火柴棍。她将

100根火柴棍放在一个空盒里。每读1遍课文，就取出1根火柴棍放在盖子上。把100根火柴棍都放到盖子上需要好几天时间。其实大约朗读70次就可以背诵下来了，但长泽信子还是坚持重复100次，可见强化学习有多么重要。

第三是多说，就是尽量找机会进行口语训练。经过多听和多读，输入的信息量已经足够了，这时就需要打开输出回路。正因为大脑中储存了大量的单词和句子，因此在想说的时候就会自然而然地脱口而出了。

最后是多写。写日记、写作文以及默写训练都可以将左脑的能力和右脑的能力结合起来，强化记忆。

除此之外，长泽信子还有一个诀窍，就是使用卡片。她买了1万张卡片，斗志昂扬地打算把它们都用完。她在卡片的正面写上中文短

文，在背面写上日语翻译，当天学到的内容都写到卡片上。

卡片的使用方法是：在桌子上放20张卡片，都翻到写有中文的一面，看一张后马上翻译成日语。20张都翻译完之后，把卡片翻转过来，

看到日语后翻译成中文。然后把卡片混合摆放，重复训练，直到随便看到哪张卡片都能立刻说出中文和日语为止。

长泽信子的学习方法给我们很大的启发，大家只要运用正确的学习方法，再加上一点创意和技巧，学习外语就会变得非常有趣。你也可以试一试！

第3章 高速视听读让右脑发挥潜能(5)

通过高速大量的输入，英语也会变得简单易学

使用高速视听读训练学习英语的效果非常好，许多读者都来信讲述了他们的学习心得。

我在从事幼儿教育的同时也在中学补习班工作。我想，能否把优秀的幼儿右脑研究成果用于中学生的学习呢？我使用的材料是英语磁带。看一个中学生的英语水平如何，只要让他读一读英语句子或者单词立刻就能知道。英语不好或者学习能力较差的孩子，认识的单词不多，发音也不好，断句等更是无暇兼顾。由于这种学生潜意识里觉得“自己不行”，因此即使下工夫来纠正他们的发音，督促他们多读句子，花费大量的时间和力气，也往往很难有什么效果。

所以我决定先指导他们快速地听磁带。我将学校使用的教材和配套的磁带做成2倍速磁带，放给他们听。英语较差的学生会对这种快速朗读的英语产生抵抗，我告诉他们：“即使速度跟不上、记不住也没关系，先反复训练用眼睛跟着磁带的速度看教材。”

刚开始的时候，学生们都说“太快了，根本不明白”，“只是看的话根本就记不住”。慢慢地，他们习惯了这种速度，训练就变得容易多了。有一本单词手册是大学入学考试时用的，大约有1500个单词，我先录成了一盘90分钟的磁带，通过2倍速加工后缩短至约45

分钟。时间缩短，学生的注意力就更容易保持集中。

随着训练的进行，虽然只是反复练习用眼睛看教材，学生们记住的单词也越来越多。他们开始相信这种练习方法，对自己也有了自信，这时我又给他们做了4倍速磁带。

到了这时候，录音机里已经听不到完整的单词发音了，只是不断地传出“库”、“卡”的声音。但是看着教材的时候还是可以知道念的到底是哪个单词。而如果精神不集中，就立刻找不着念到哪里了，所以不能分神。90分钟的1/4，也就是22～23分钟。因为次只练习20分钟左

右，所以即使每天练习也不会觉得辛苦。学生们在考试前每天这样反复练习听磁带，记住了很多单词，英语成绩也比以前提高了很多。

此外，学生们还觉得自己的脑子变灵活了，处理问题的能力也增强了，其他科目的成绩也相应得到了提高。

我决心今后在学习方面要更加灵活地运用快速磁带，力求缩短学生们的学习时间，提高他们的各方面能力。

（大村教室/A•K老师）

“Come、Come”英语—优秀的右脑英语学习法

在日本，还有一个非常优秀的右脑英语学习法的实例，那就是平川唯一先生从1946年2月起在NHK广播连续播放了5年的“Come、Come” 英语。虽然现在已被人们淡忘了，但平川先生的英语教育方法真的是非常优秀的右脑教育法，能让收听者在一年内就可以开口说英语。

左脑教育法主张从简单的内容开始，一个一个地背单词，一点一点地积累语法知识。“Come、Come”英语学习法采取的则是婴儿式的方式，认为只要能模拟就能学会外语，所以可能在刚开始就会涉及到复杂的英语语法，像过去式等。

这种学习法还认为，大量输入是非常重要的，它会在没有任何说明的情况下让听众每天记忆五六篇文章。在用左脑进行思考的学者看来，这简直就是堂吉诃德式的不切实际的做法。但是，“Come、Come”英语播放后却发生了令人意想不到的情况，从老人到小孩，大家都在竞相收听广播，很多人渐渐地可以说出流利的英语。NHK的英语广播中从来没有哪个节目能像“Come、Come”英语一样取得如此辉煌的成功。

平川先生主张学英语不用管语法，只要一个劲儿地听即可，当然还要求背诵大量的英语文章。如果每天能背诵5～6篇文章的话，那么一个星期至少可以背诵25～30篇文章。“Come、Come”英语让听众们注意用耳朵听取发音，然后像婴儿一样反复练习、复述。

“Come、Come”英语要求听众背诵的内容都是典型的日常英语，场景是一家人用英语进行对话。事实证明，这些日常用语才是英语中最基础的部分，而这种学习方法才是最自然的英语学习法。这种学习方法只要求背诵，不需要解释语法，所以任何人可以参加进来。

“Come、Come”英语在5年里使用到的英语单词大约有600个，而中学三年学习的英语单词共约1000个左右，由此可知，中学程度的英语单词已经足够日常生活使用了。

切记，学英语时，大量输入很重要，背诵和模仿发音也非常重要。

第4章 右脑开发基础训练(1)

右脑开发的基础训练包括一点凝视训练、眼部肌肉训练、视野扩大训练、3D卡片训练

、残像训练、曼陀罗卡片训练和瞬间读取信息训练。这些训练能培养右脑的照相记忆能力，同时为高速视听读训练做好准备。

训练时有3点注意事项：

1.要尽可能选择在安静的地点进行，为了不在训练过程中受到干扰，你可以关掉手机，告诉家人不要来打扰你，等等。

2.让房间里的温度适宜，光线明亮，但不要刺眼。

3.训练不要选择在刚吃饱饭或者很困，想睡觉的时候进行。

坚持每天进行训练是非常重要的，至少也要坚持上3个月。

此外，我还要强调一点，就是每天在进行训练之前，都要通过冥想、呼吸、想象进入右脑的状态，保持心情放松，注意力集中。

下面就请开始吧！

准备工作— 冥想、呼吸和想象

在进行训练前，必须先进行冥想、呼吸和想象的训练。这样可以快速放松身心，获得轻松的感觉，这时就比较容易切换到右脑状态，之后再来进行训练效果才会更好。

冥想

先看本书彩色插页中的星空冥想卡片2～3分钟。然后按照下面的提示，进行星空冥想训练，你也可以把下面的步骤读一遍并录下来，边听边做训练。

1. 闭上眼睛，舒服地躺在床上。缓慢地做3次深呼吸（时间共约3分钟）。

2. 接着，我说“好”时，身体请用力，并想象身体变硬，就像一根木棒。

“好”，身体非常硬了。

再来一次，当我说“好”时，想象身体变得更加僵硬，好像变成了一座铁桥。

“好”，变得硬邦邦了。

3. 迅速放松。身体变得非常柔软，像棉花一样软。

4. 接下来请听钟表秒针“嗒、嗒”的声音（听3分钟）。

集中精神听这个声音，在听的过程中，心情很快就会平静下来。

5. 接着，请将食指放在额头上。

当你的手指接触到额头时，就打开了一条通往你大脑深层的回路。只要打开这条回路，就可以很容易地看到图像。

6. 接着，请将意识集中在大脑的深层。

我从10数到1。在我数数时，你会觉得非常舒服，图像慢慢地出现了，当你听到最后的1时，你会感到像做梦一样。

7. 那么，我开始数了。

10、9、8，感觉身体突然向深处沉下去。

7、6、 5、4、3，突然沉入谷底。困了。

2、1，哎呀，真的觉得很困。很容易就可以看到图像了。

8. 现在你坐在夜晚的沙滩上，周围一片漆黑。

抬头望望天空吧。在黑暗的天空里，你可以看到一颗特别明亮的星星在闪闪发光。请抬起右手指向那颗最亮的星星。

9. 接着你可以睁开眼睛。即使睁开眼，也不会从深层意识中醒来。

睁开眼后，你依然可以看到刚才那颗星星在闪闪发光。如果看到了，请用手指出来。

10. 闭上眼，使心情平静下来。

然后让我们苏醒过来吧。我从10数到1，你就能心情舒畅地醒来。那么我数了。

10、9、8，意识忽然回来了。

7、6、5，身体恢复了力气。苏醒后大脑很清醒，身体的紧张感完全消除了，心情也很好。

4、3、2，嘿！又回到了这儿。苏醒后很舒畅。

1， 嘿！完全清醒了。

第4章 右脑开发基础训练(2)

呼吸

接下来，我们运用丹田呼吸法集中意识，放松心情，消除身体的紧张感，打开右脑的记忆回路。

要注意的是，丹田呼吸法是吸入正面能量的呼吸。要想开发出右脑的潜在能力，就必须灵活使用正面能量。

获得正面能量的秘诀就在于呼吸，如果能每天坚持做这个训练，大

脑就会变得十分清醒，使你精神稳定，获得令人惊讶的集中力，并给你带来自信和勇气。因此可以说丹田呼吸法是右脑能力的源泉。

刚开始时呼气5秒，吸气5秒，然后屏气5秒。

双手交叠放在丹田处。深呼一口气，持续5秒钟，尽量把胸腔中的气全部吐出来，把不安、紧张以及一切烦恼排出体外。

慢慢用鼻子吸气，持续5秒钟，丹田处微微凸起。把吸入胸腔内的气沉落于丹田，感觉丹田处发硬。

屏住呼吸5秒钟，然后恢复到自然的呼吸。

习惯后，再逐渐延长到10秒、15秒、20秒。重复以上步骤。

然后进行放松训练。将意识集中在头顶，配合呼吸，感觉从头顶开始，紧张感逐渐缓解。好，接下来一边呼吸，一边消除眼睛和嘴巴周围的紧张感；再接下来消除鼻子、嘴巴、下巴、耳朵的紧张感。

下面，分别将意识集中到以下各个部位，稍微用力，旋即放松，感受放松后的愉悦。

首先，肩部稍微用力，然后马上放松。从手腕到手指、指尖，消除紧张感，感觉非常放松。

其次，将意识集中在背部、胸部、腹部，一点点放松下去。好，紧张感消除了。

最后，将意识集中在腰、臀、大腿、小腿、脚，稍微用力后很快放松，消除紧张感。这样，整个身体就变得非常放松，感觉全部消失，大脑里一片空白，心情愉悦、轻松。

想象

1. 胶水想象

双手合十，想象自己的双手被胶水紧紧地粘在一起。如果感觉手松开了，说明想象还不充分，需要再来一遍。

将手放在额头上，想象手被粘在额头上拿不下来了。

想象你的手已经和你好朋友的手粘在一起，分不开了。

2. 颜色想象

在我说“好”时，你紧闭双眼想象看到了一个红色的苹果。好，请开始想象。

看到苹果了吧，好，请放松。接下来，苹果消失了，你看到了黄色的香蕉。

现在，黄色的香蕉消失了，你看到了绿色的西瓜。

3. 日常生活场景想象

闭上眼睛，放轻松。想象你在路上遇到了一个美国人向你问路。你用流利的英语为他指出了正确的道路。

你的事业取得了成功，成为一家公司的主管，正在宽敞明亮的会议室向下属讲解公司未来的发展方向。

你利用假期去旅游，欣赏优美的自然风光，微微的风吹拂在你的脸上，你深深地陶醉了……